



## فیبر های غذایی

# Dietary Fiber

DIETARY FIBER

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

### نکاتی برای قرار دادن فیبر بیشتر

#### در رژیم غذایی

برای صبحانه یک غلات صبحانه با فیبر بالا انتخاب کنید -  
۵ گرم یا بیشتر یک فیبر در وعده غذایی.

از غلات کامل استفاده کنید. حداقل نیمی از غلات را به عنوان غلات کامل مصرف کنید. به دنبال نان هایی بگردید که گندم کامل ، آرد گندم کامل یا یک غلات کامل دیگر را به عنوان اولین ماده تشکیل دهنده برچسب ذکر کرده و دارای حداقل ۲ گرم فیبر غذایی به عنوان یک وعده باشد. حبوبات، میوه های تازه ، سبزیجات خام ، ذرت بو داده کم چرب و کراکرها غلات سبوس دار، همه گزینه های خوبی هستند. یک مشت آجیل یا میوه خشک نیز یک میان وعده سالم و سرشار از فیبر است .

مقدار زیادی آب بنوشید. فیبر وقتی که آب را جذب می کند ، باعث می شود مدفوع شما نرم و حجیم شود و بهترین عملکرد را دارد.

### نمونه ای از فیبرهای مهم

#### فروکتان ها

زنجیره ها کوچک از مولکول های فروکتوز هستند. الیگو فروکتوز و اینولین دو نوع اصلی فروکتان در رژیم غذایی هستند. آنها باکتری های دوستانه روده را تغذیه و به درمان انواع خاصی از اسهال کمک می کنند. منابع اصلی شامل گندم است.

#### بتا گلوکان

در روده بسیار لزج اند و می توانند حساسیت به انسولین را بهبود بخشیده و سطح قند خون و سطح کلسترول را کاهش و احساس سیری را افزایش دهند. منابع اصلی شامل جو دوسر و جو است.

#### گلوکومانان

یک فیبر چسبناک است که معمولاً به عنوان مکمل کاهش وزن به بازار عرضه می شود و می تواند باعث کاهش وزن متوسط ، مبارزه با یبوست و بهبود عوامل خطر برای بیماری های قلبی شود.



### فواید یک رژیم غذایی با فیبر بالا

عادی کردن حرکات روده

کمک به حفظ سلامت روده

کاهش سطح کلسترول

کمک به کنترل سطح قند خون

کمک به دستیابی به وزن سالم

### دوز مورد نیاز ویتامین B12

افراد ۵۰ سال یا جوان تر:

مردان : ۳۸ گرم

زنان : ۲۵ گرم

افراد بیشتر از ۵۰ سال:

مردان : ۳۰ گرم

زنان : ۲۱ گرم





Dietary Fiber



Dietary Fiber

## انواع فیبرها

فیبر غذایی، فیبرهایی که به طور طبیعی در غذاها یافت می شوند.

فیبر عملکردی، فیبرهایی که از غذاهای کامل استخراج و جدا می شوند، سپس به غذاهای فرآوری شده اضافه می شوند.

فیبر نامحلول: این نوع فیبر باعث حرکت مواد از طریق

سیستم گوارشی شما شده و حجم مدفوع را افزایش می دهد، بنابراین می تواند برای کسانی که با یبوست یا مدفوع نامنظم دست و پنجه نرم می کنند مفید باشد. آرد گندم کامل، سبوس گندم، آجیل، لوبیا و سبزیجات، مانند گل کلم، لوبیا سبز و سیب زمینی، منابع خوبی برای فیبر نامحلول هستند.

## فیبر قابل تخمیر

از آنجا که انسان نمی تواند فیبر را هضم کند، در نهایت عمدتاً بدون تغییر، به روده بزرگ می رسد. الیاف قابل تخمیر الیافی هستند که باکتریهای مفید روده قادر به هضم (تخمیر) و استفاده از آن ها به عنوان سوخت هستند. این امر باعث افزایش تعداد و تعادل باکتری های مفید روده می شود، که همچنین اسیدهای چرب کوتاه زنجیره ای با مزایای سلامتی قدرتمند تولید می کنند.



## انواع فیبر بر اساس حلالیت

فیبر محلول: این نوع فیبرها در آب حل می شوند و ماده ای ژل مانند تشکیل می دهند. این می تواند به کاهش سطح کلسترول خون و گلوکز کمک کند. فیبر محلول در جو دوسر، نخود فرنگی، لوبیا، سیب، مرکبات، هویج، جو و پسیلیوم یافت می شود.

## فیبر های غذایی

فیبرهای غذایی شامل قسمت هایی از غذاهای گیاهی

هستند که بدن شما نمی تواند هضم یا جذب کند. بر خلاف

سایر اجزای غذایی مانند چربی ها، پروتئین ها یا

کربوهیدرات ها که بدن شما تجزیه و جذب می کند، فیبر

توسط بدن هضم نمی شود. در عوض، از معده، روده

کوچک و روده بزرگ و از بدن خارج می شود.